

Vakantie Binnenland

Deze vakantie geven wij al jarenlang, elke keer weer net zo gezellig, en elk jaar ook steeds weer een ander thema! Zo hebben we o.a. al gehad:

'De Arabische sprookjes van 1001 nacht', 'De zeero-
vers' en 'Onderwaterwereld'.

We gaan elk jaar naar De Glind vlakbij Amersfoort. Dit is een klein dorpje met veel mogelijkheden voor deze fantasierijke vakantie! Er wordt wel een redelijke zelfstandigheid verwacht.

(Deelname vanaf 18 jaar)

Wanneer?

In de 2^e helft van juli, van zaterdag tot zaterdag.

Waar?

We gaan meestal naar de Glind in Amersfoort.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is ca. € 500,00

Hierbij zijn excursies, eten en drinken inbegrepen

Winterfeest



Een van de "oudste" krakers (sinds 1971) is het Winterfeest. Carnavalsvereniging De Gaapstokken organiseert het feest met behulp van vele carnavalsverenigingen uit de regio en vele vrijwilligers.

Het is een geweldig carnavalsfeest, met een onwijs leuke sfeer, want iedereen is verkleed en klaar om uit z'n bol te gaan! Een echt feest, veel muziek, dans en plezier!

Wanneer?

Jaarlijks wordt in de carnavalsperiode gehouden, op een zondag

Waar?

Sporthal van F.C. Lisse, uiteraard in Lisse.

Hoeveel?

Deelname is gratis!

Vrijetijdswijzer regio Bollenstreek

Activiteiten voor mensen met een verstandelijke en/of meervoudige beperking.

Inhoud:

| | |
|----------------------------|---|
| Stichting "De Zevensprong" | 2 |
| Regels van het spel | 3 |
| Contactpersonen | 4 |

Weekelijkse activiteiten:

| | |
|-----------------------------|----|
| Muziekgroep "De Bollenband" | 5 |
| Soosavond | 5 |
| Gymnastiek | 6 |
| Stijldansen | 7 |
| Rolstoeldansen | 8 |
| Voetballen | 8 |
| Nordic Walking | 9 |
| Paardrijden | 10 |
| Zwemmen | 11 |

Maandelijkse activiteiten:

| | |
|-----------------|----|
| Kanovaren | 12 |
| Jeu de Boules | 13 |
| Persluchtduiken | 13 |

Jaarlijkse activiteiten

| | |
|-----------------------|----|
| Creatieve avond | 14 |
| Bootvaartocht | 14 |
| Sport- en spelfestijn | 15 |
| Tandem fietstocht | 15 |
| Vakantie binnenland | 16 |
| Winterfeest | 16 |

Stichting "De Zevensprong"

Stichting "De Zevensprong" biedt mensen met een verstandelijke en/of meervoudige beperking de mogelijkheid om op het eigen niveau actief deel te nemen aan een keur van sport- en spelactiviteiten.

De Stichting heeft hiervoor de hulp van vele vrijwilligers, die een of meer van de activiteiten organiseren of ondersteunen.

De activiteiten worden georganiseerd in de Bollenstreek (Noordelijk Zuid-Holland).

Wij bieden wekelijks negen verschillende activiteiten aan, waarvan sommige op meerdere plaatsen in de Bollenstreek.

Daarnaast worden drie activiteiten aangeboden die eenmaal per maand plaatsvinden en zes activiteiten die eenmaal per jaar de toegangsdeuren openen.

Door het enthousiasme en inzet van de vrijwilligers is het mogelijk om dit alles voor elkaar te krijgen, zonder vrijwilligers geen activiteiten.

Dankzij de bijdragen van deelnemers en giften van particulieren, verenigingen, bedrijven en gemeenten, kunnen deze activiteiten nog altijd worden georganiseerd.

De activiteiten vinden plaats in ons eigen clubgebouw aan de Rusthofflaan 27a in Sassenheim, maar ook bij reguliere sport- en vrijetijdsorganisaties. Zwemmen doen wij natuurlijk in het zwembad en paardrijden bij de manege.

Onze deelnemers variëren van 5 jaar jong tot 75+ en wonen nog thuis, in een gezinsvervangend tehuis (GVT), begeleid wonen of in een zorginstelling. De zelfstandigheid van onze deelnemers is verschillend, maar de gemiddelde deelnemer is redelijk zelfstandig. Ons doel is om onze deelnemers in de gelegenheid te stellen om zich op het creatieve, het sportieve en sociale vlak te kunnen vermaken en te ontwikkelen. Niets is zo pakkend en kenmerkend als het enthousiasme, de spontaniteit en de betrokkenheid tussen de deelnemers (onderling) en begeleiders.

Sport- en spelfestijn

Een middag gezellig actieve spelletjes doen! Geen enkel moment dat iemand zich verveelt. In principe is dit voor de mensen die werken op Het Bollenpalet en/of het Tolhuis, maar anderen zijn eveneens welkom!

Wanneer?

Rond februari, elk jaar zal de exacte datum aangegeven worden.

Waar?

Sporthal de Wasbeek, in Sassenheim.

Hoeveel?

Deelname is gratis!

Tandem fietstocht



Elk jaar organiseert de RABO bank een fietstocht. De Zevensprong doet hieraan ook mee, via een tandemtocht, waarbij de deelnemers worden begeleid door een vrijwilliger.

Wij fietsen de tocht van 30 km. Je kunt meerijden met je eigen tandem (of fiets), of een door ons ter beschikking gestelde tandem. Je kunt uiteraard ook met je eigen begeleider of een vrijwilliger meerijden van de Zevensprong. Wij verzorgen lunchpakketen en drinken voor onderweg!

Wanneer?

Jaarlijks op de 2^e zaterdag van juni.

Waar?

We verzamelen in het clubgebouw van De Zevensprong, Rusthofflaan 27a, Sassenheim

Hoeveel?

Deelname is gratis!

JAARLIJKSE ACTIVITEITEN

Creatieve avond

Dit is nieuw bij de Zevensprong. Voor het eerst zal het gegeven worden in 2013. Hier gaan we gezellig een avond knutselen, verven of tekenen, net wat je zelf wilt! Neem je favoriete begeleider mee om samen een mooi kunstwerk neer te zetten!

Wanneer?

Elk jaar zal dit rond oktober plaatsvinden. De exacte datum wordt tegen de tijd nog aangegeven.

Waar?

Het Poelhuys in Lisse.

Hoeveel?

Deelname is gratis!

Bootvaartocht



Elk jaar weer, staan ongeveer 180 mensen te popelen om weer aan boord te gaan van de rondvaartboot!

Er is livemuziek, een lunch met een drankje, en de vrijwilligers en deskundige begeleiders zijn ook mee, wat een erg leuke sfeer meegeeft!

Deze vaartocht wordt in samenwerking met de Harddraverijvereniging Lisse e.o. georganiseerd.

Wanneer?

Meestal eind september. Elk jaar wordt opnieuw een exacte datum aangegeven.

Waar?

We stappen op bij de Ringvaartbrug in Lisse.

Hoeveel?

Het is ± € 10,00 per deelnemer. Dit bedrag kan jaarlijks nog worden aangepast.

DE REGELS VAN HET SPEL

Over deelnemersbijdrage

Om deel te nemen aan één of meerdere activiteiten van De Zevensprong wordt deelnemersbijdrage gerekend. Per activiteit verschilt de bijdrage, bij de één hoger dan bij de ander. Dat kan bijvoorbeeld liggen aan de huurt van de ruimte, of misschien zijn er wel speciale materialen nodig en/of gespecialiseerde begeleiders. Betalingen lopen via een automatische incasso.

Over in- en uitschrijven

Bij ons is altijd een mogelijkheid om een keertje te komen kijken en dan een keer mee te doen.

Als je besluit om mee te gaan doen, zul je een inschrijfformulier moeten (laten) invullen en inleveren bij de betreffende activiteitenbegeleider.

Hou er rekening mee dat er een wachtlijst kan zijn voor een bepaald activiteit. De deelnemersbijdrage gaat in aan het begin van het half jaar waarin de inschrijving plaatsvindt.

Als de deelnemer niet meer aan het activiteit mee wil of kan doen zal hij zich moeten uitschrijven. Ook dat moet schriftelijk plaatsvinden op een uitschrijfformulier, uiterlijk voor 30 juni of 31 december.

De automatische incasso voor deze activiteit vervalt bij uitschrijving.

De formulieren zijn te vinden op de website, maar ook de activiteitenleider kan ze verstrekken.



Kom gerust een paar keer meedoen en kijken voordat je besluit je als deelnemer in te schrijven!

CONTACTPERSONEN

Wekelijkse activiteiten

| | | |
|--------------------------|---------------------|--------------|
| Bollenband | Netty vd Vlucht | 0252 215 259 |
| Gymnastiek Lisse | Annemarie vd Zwet | 06 4475 8988 |
| Gymnastiek Noordwijk | Elke Visser | 0252 371 688 |
| Nordic Walking | Ria Noordhoek | 0252 417 739 |
| Paardrijden Hillegom | Mariëtte Lemmers | 06 2087 3579 |
| Paardrijden N'wijkerhout | Paul vd Nieuwendijk | 071 4020 127 |
| Rolstoeldansen | Finy Jansen | 0297 523 537 |
| Soosavond | Agnes Krom | 0252 411 861 |
| Stijldansen | Frans Teeuwen | 0252 413 553 |
| Voetbal | Koos vd Klugt | 0252 519 515 |
| Zwemmen Lisse | Danny Ligtfoot | 0252 505 154 |
| Zwemmen Noordwijk | Martien Beuning | 071 3614 303 |
| Zwemmen Noordwijkerhout | Willemien Beuning | 071 3614 303 |

Maandelijks en Jaarlijkse activiteiten

| | | |
|-----------------------|------------------|--------------|
| Jeu de Boules | Frans Snaar | 0252 411 419 |
| Kanovaren | Jacques Dierickx | 0252 520 623 |
| Persluchtduiken | Danny Ligtfoot | 0252 505 154 |
| Creatieve avond | Frans Snaar | 0252 411 419 |
| Sport- en Spelfestijn | Frans Snaar | 0252 411 419 |
| Tandem Fietstocht | Frans Snaar | 0252 411 419 |
| Vaartocht | Piet Turk | 0252 415 313 |
| Vakantie Binnenland | Berty vd Veen | 06 3057 3520 |
| Winterfeest | Frans Snaar | 0252 411 419 |

Dagelijks bestuur

| | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|
| Voorzitter | Epc0 Boerema | 0252 221 478 |
| Penningmeester | Martien Beuning | 071 3614 303 |
| Secretaris | Frans Snaar | 0252 411 419 |
| Bestuurslid | Reinoud van Kooten | 0252 869 170 |
| Bestuurslid | Michel van Tongeren | 071 3618 094 |
| Website | www.stichtingdezevensprong.nl | |
| Webmaster | Florus Jan de Wolf | 0252 224 864 |
| Secretariaat | Christinastraat 12, 2161 SB Lisse | |

Jeu de Boules



Iedereen kan dit spel spelen, jong en oud, het maakt niet uit. Onder begeleiding van vrijwilligers van de Jeu de Boules vereniging leren we het eerste uur iets nieuws en spelen we het tweede uur een echte wedstrijd.

Zin om eens een potje Jeu de Boules mee te spelen? Tijdens het spelen merk je dat het niet alleen leuk is, maar ook nog eens heel spannend.

Wanneer?

Iedere 3^e maandag van de maand, van 19:00 tot 21:00 uur.

Waar?

Les Boules Fleuries, Gerard Doustraat 52 in Lisse.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 18,00 per half jaar.

Persluchtduiken

Altijd al eens onder water willen zwemmen, zonder je zorgen te maken dat je lucht moet happen? Kom dan eens kijken bij het duiken! Er is hier wel enige zwemvaardigheid voor nodig! Vooral als je op het open water wilt gaan duiken, dan kan dat alleen na het behalen van je duikcertificaten. Certificaten? Ja zeker, ook hier kan je mooie diploma's halen!

Wanneer?

Elke laatste zaterdag van de maand, van 14:30 tot 15:30 uur.

Waar?

Zwembad "De Lis", op de Sportlaan 2, in Lisse.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 90,00 per jaar, hiervoor kun je 10x duiken.

MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

Kanovaren

Heerlijk, in een kano het water op. Een leuke tijdsbesteding voor op de mooie dagen! Maar voordat je het open water op mag om te kanoën, moet je eerst zwemvaardigheid hebben. Daarom is dit een onderdeel van zwemmen "Lisse". Als alles in orde is, mag je met de kano het open water op. We blijven niet alleen op de Ringvaart kanoën, maar er bestaat ook een kans dat we zelfs verder weg gaan!

Er wordt hiervoor (nog) geen aparte contributie gevraagd. Ook wordt er onder deskundige begeleiding met een introductiecursus in het zwembad.

Wanneer?

De introductie is elke 1^e zaterdag van de maand van 14:30 tot 15:30 uur.

Om op open water te kanoën, worden er tegen die tijd nog uitnodigingen uitgedeeld.

Waar?

In zwembad "De Lis", Sportlaan 2 in Lisse.

Hoeveel?

Er zijn hier geen kosten aan verbonden als je deelnemer bent aan het zwemmen.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

Muziekgroep "De Bollenband"

Jaja, bij de 7-Sprong wordt er ook muziek gemaakt, door "De Bollenband". Dit gebeurt onder begeleiding van een dirigent, een organist en verschillende begeleiders, die de groep leren ritmisch muziek te spelen. Wij repeteren wekelijks in ons clubgebouw met stokjes, belletjes en verschillende soorten trommels. Ook worden jaarlijks optredens gehouden met St. Cecilia, het fanfarekorps uit Voorhout en op het Winterfeest in Lisse!

Wanneer?

Op woensdagavond van 19:30 tot 20:30 uur

Waar?

In ons clubgebouw "De 7-Sprong", Rusthofflaan 27a in Sassenheim.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 45,00 per halfjaar

Soosavond



Gezellig een avondje uit? Kom dan eens kijken bij de soosavond. We bieden een gevarieerd programma, dus we doen verschillende activiteiten! Handarbeid, volksdansen en een songfestival met een jury en zelfs prijzen. Ook organiseren we dia- en bingoavonden.

Wanneer?

Op donderdagavond van 19:30 tot 21:30 uur

Waar?

In ons clubgebouw "De 7-Sprong", Rusthofflaan 27a in Sassenheim.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 55,00 per halfjaar

Gymnastiek

Weer eens ouderwets gezellig mee komen gymmen? Kom eens kijken bij onze gymlessen, waarin we onze spieren losmaken, verschillende activiteiten doen, zoals over banken lopen, met een bal spelen, en leuke spelletjes doen! Dit gebeurt allemaal onder deskundige begeleiding, in een ontspannen sfeer.

Wij zijn te vinden op de locaties Noordwijk en Lisse.

Noordwijk

Wanneer: Maandagavond 19:00 - 20:00 uur

Waar: Gymzaal Stijntjesduinstraat

Hoeveel: € 45,00 per halfjaar

Lisse:

Wanneer: Woensdagavond 18:00 – 19:00 uur

Waar: Gymzaal Heereweg 266
(achter het Notariskantoor)

Hoeveel: € 50,00 per halfjaar

Zwemmen

Zwemmen is altijd leuk, voor jong en oud. Daarom bieden wij deze mogelijkheid ook aan! Een plezierige manier om toch bezig te zijn en je kunt nauwelijks blessures krijgen! En het mooie is, iedereen kan het leren. Er worden zwemlessen gegeven voor iedereen die zijn A of B nog niet heeft gehaald, maar daarnaast bieden wij ook veel meer andere mogelijkheden, zoals lekker ontspannen in het water bij het recreatief zwemmen. Voor degene die beter, anders en sneller willen leren zwemmen, is er de wedstrijd-groep! Ook wij hebben wedstrijden en we behalen goede resultaten! Ook spannend zijn de snorkel-, en duiklessen. Dus voor iedereen is er wel iets te beleven in het zwembad!

Wij zijn te vinden op de locaties Noordwijk, Noordwijkershout en Lisse.



Noordwijk

Wanneer: Zaterdag 09:00 - 11:00 uur
Les zwemmen voor jeugdigen

Zaterdag 10:00 - 11:00 uur

Recreatief zwemmen

Waar: Het Bollenbad, Nieuwe Zeeweg 65.

Hoeveel: € 55,00 euro per halfjaar

Noordwijkerhout

Wanneer: Woensdag 18:00 - 19:00 uur

Les zwemmen voor jeugdigen

Waar: "De Schelft" Maandagseweteringweg 202

Hoeveel: € 55,00 euro per halfjaar

Lisse

Wanneer: Zaterdag 14:00 - 14:45 uur

Les zwemmen

Zaterdag 14:45 - 15:30 uur

snorkelen, wedstrijdtraining en
brevet zwemmen

Waar: "De Lis", Sportlaan 2

Hoeveel: Reguliere zwembad toegangsprijzen +
deelnemersbijdrage € 7,50 per halfjaar.

Paardrijden

Paardrijden is een leuke, gezonde en een gezellige bezigheid voor iedereen. Het is ook een beetje bijzonder, want je moet leren om met deze dieren om te gaan, maar ook dat kun je bij ons leren! Onder deskundige begeleiding leer je al snel om met de dieren te kunnen rijden. Niet alleen de vastzittende spieren komen los door het ritmische beweging van het paard, maar het is ook heel leuk om met deze imposante dieren te werken!

Wij zijn te vinden op de locaties Noordwijkerhout en Hillegom.

Noordwijkerhout

Wanneer: Woensdagavond 19:00 - 19:30 uur

Waar: Manege Bakker Noordwijkerhout
Schulpweg 62

Hillegom

Wanneer: Vrijdagavond 19:00 - 19:30 uur

Waar: Manege Hillegom
Oude Weerlaan 62

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is

- € 85,00 per halfjaar voor wekelijks paardrijden
- € 50,00 per halfjaar om eenmaal per twee weken paard te rijden

Stijldansen

Altijd al willen leren stijldansen? Kom dan eens bij ons kijken! Wij leren je stap voor stap aan om goed op de muziek te bewegen en dat gebeurt allemaal onder deskundige begeleiding, die ook nog eens met de groep een geweldige sfeer kan maken.

Maar het blijft niet alleen bij het dansen bij ons clubgebouw.... Ook wij doen mee aan wedstrijden, en we hebben ook nog een paar maal per jaar bijzondere activiteiten! Vind je muziek leuk en wil je leren dansen? Kom dan eens een keertje langs, want je zult het leuk vinden.

Wanneer?

Op vrijdagavond van 19:30 - 21:30 uur

Waar?

In ons clubgebouw "De 7-Sprong", op de Rusthofflaan 27a in Sassenheim.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 40,00 per halfjaar



Rolstoeldansen

Rolstoeldansen...? Dus dansen terwijl je in een rolstoel zit? Ja dat kan! Je zult samen met een begeleider (familielid, kennis of een goede vriend) samen rondzwieren op de maat van de muziek. En reken maar dat dit leuk is, want ook bij rolstoeldansen kan je deelnemen aan wedstrijden! Maar dat is natuurlijk niet verplicht.

Wanneer?

Op maandagavond van 19:30 - 21:30 uur.

Waar?

In ons eigen clubgebouw 'De 7-Sprong' op de Rusthofflaan 27a in Sassenheim.

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 60,00 per halfjaar

Voetballen



Wie vindt dat nou niet leuk, een balletje trappen met je team? Voetbal is een echte teamsport, waar je goed aan je conditie werkt. Ook is het uiteraard voor je plezier! Op een leuke manier wordt voetbal aangeleerd en daarna kan je dan nog eens goed een mooi balletje trappen met je vrienden. En uiteraard speel je wedstrijden. Wat wil een voetballiefhebber nou nog meer?

Wanneer?

Elke donderdagavond van 19:00 - 20:15 uur

Waar?

S.V. Hillegom, in Hillegom

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 80,00

Nordic Walking

Nordic Walking? Op de noordpool lopen? Nee, dat zullen we niet doen. Nordic Walking is een leuke, actieve en een gezellige manier van wandelen. Het is niet zomaar wandelen, je hebt twee poles (stokken) in je hand, die zullen helpen om nog actiever mee te lopen! Deze poles worden ter beschikking gesteld door De Zevensprong.



Wanneer?

Tijdens de zomerperiode, op maandagavond van 19:30 - 20:30 uur

Waar?

Je wordt opgehaald door een van de vrijwilligers, waar wordt gewandeld wordt per keer afgesproken

Hoeveel?

De deelnemersbijdrage is € 2,00 per keer, achteraf te betalen op basis van het aantal wandeldagen